

### France AVC 37

Service de neurologie  
CHU Bretonneau  
2 bd Tonnellé 37000 TOURS

☎ 07.71.07.46.11

💻 [france-avc.37@orange.fr](mailto:france-avc.37@orange.fr)

📘 FranceAVC37

Président : **Dr Denis SAUDEAU**

Vice Présid : **Mireille ARIGASCI**

(Responsable du journal)

Trésorier : **Jean BASTARD**

Secrétaire : **Frédéric PANETIER**

Secrét Adj : **Dr Manon VITTIER**

Membres du bureau :

Catherine **MAGNIEN** orthophoniste

Thérèse **DEBARE-BONNET**

Dr Annie **LETOURNEL**

Anne **MARCHAND**

Dr Elisabeth **ROUMAGNOU**

Alain **BRIVET** projet « couché mais debout contre l'AVC »

Adhésion à l'association : 30€

Déductible des impôts à 66%

**Merci pour votre soutien**



### 17/01/20 AG France AVC37

Ce fut l'occasion de présenter le bilan de nos actions et surtout nos **projets pour 2020** devant les adhérents. Ce moment important pour la vie de l'association nous a permis de rencontrer de nouvelles personnes et d'échanger avec vous. Vous étiez nombreux et votre présence nous donne du courage. Nous souhaitons la bienvenue à tous les **nouveaux adhérents**. Merci pour votre confiance, nous allons continuer ensemble, avec vous. Merci aussi aux **généreux donateurs** très nombreux cette année. Nous préparons des projets avec des **partenaires** et nous avons fait de belles rencontres. Enfin n'hésitez pas à nous contacter. L'AVC est fléau, nous le combattons avec courage. Bravo **aux bénévoles** et à **toute l'équipe** France AVC37.



### CONFINES

*...mais ensemble malgré la distance contre cet affreux virus : La permanence téléphonique est toujours à votre disposition, les mails aussi vous avez les coordonnées ici. Toutes nos activités sont suspendues, nos actions aussi. Alors pour ne pas sombrer il faut continuer notre mission. La mienne est de réaliser ce journal pour France AVC37, sortie avril, sans faute, histoire d'espérer, d'entrevoir l'après « AVanCer », s'informer, prendre soin de soi, de ceux que l'on aime et rester solidaire. **Toutes nos pensées vont vers tous les soignants, les pompiers, les personnes qui aident les malades et les personnes fragiles qui prennent soin de nous, toutes celles qui continuent à travailler pour faire vivre ce pays en crise.** Nous souhaitons courage à tous les professionnels de santé qui font partis de France AVC37, au CHU, dans les hôpitaux et centres de rééducation. Nous adressons notre soutien à tous les adhérents, les aidants, les amis de France AVC37. Un seul mot d'ordre à respecter : **TOUS A LA MAISON POUR SAUVER DES VIES.** **Le 15 est un numéro d'urgence absolue, comme l'AVC, ne pas téléphoner sans symptômes.** Renseignements sur le COVID19 : **0800 130 000***

### ACTUALITE : Le 20/03/20 Message du président de FranceAVC37-

Chers adhérent(e)s, cher(e)s ami(e)s,  
La gravité de l'épidémie mondiale que nous vivons actuellement nous conduit à un confinement qui change complètement nos vies quotidiennes. Les limitations que cela entraîne dans nos déplacements habituels amènent à repenser l'ensemble de nos activités, en se concentrant sur l'essentiel : regrouper nos sorties indispensables pour l'alimentation, la pharmacie ou les soins, se laver fréquemment les mains, éviter toute rencontre en face à face, trouver des occupations chez soi, faire ce que vous n'aviez pas eu le temps de faire depuis longtemps.... Nous pensons particulièrement à celles et ceux d'entre vous qui ont été victimes d'un AVC et qui ont du suspendre leur rééducation, continuez une gymnastique régulière avec des mobilisations des membres atteints, maintenez une activité de marche même limitée à votre logement, occupez votre esprit, gardez le contact téléphonique avec vos proches, amis et famille. Le confinement est difficile, mais c'est la seule façon actuelle d'éviter que vous soyez malade et de transmettre la maladie, que vous pouvez parfois porter sans le savoir, aux autres personnes. **Restez chez vous, soyez prudents, et nous pourrions plus rapidement sortir de cette période actuelle difficile pour toutes et tous.** Nous restons à votre écoute, soit sur le téléphone, soit la boîte mail de France AVC 37. N'hésitez pas à nous contacter si vous en éprouvez le besoin. Très cordialement. Dr Denis Saudeau France AVC 37

### Le 20/02/20

**Conférence sur l'AVC à la chambre d'Agriculture de Chambray les Tours avec l'UDSEA (Fédération Départementale des anciens exploitants agricoles).**

Plus de 50 personnes se sont déplacées pour écouter le Dr Saudeau accompagné de 4 bénévoles de France AVC37. Un public très attentif et concerné par ce problème de santé majeur. Bravo pour cette action de prévention sur l'AVC très réussie et si utile. Une information indispensable qui est notre mission.



### Le 13/03/20 Prévention

**à la MFR Rougemont-Val de Loire :** l'équipe de France AVC37 intervenait devant des élèves de terminale Bac pro SEPAT, avec Cathy Magnien, orthophoniste et 2 victimes d'AVC pour répondre aux questions et témoigner. L'AVC concerne les jeunes aussi et les élèves avaient préparé un questionnaire avec leur professeur sur ce sujet. Merci pour cette invitation.

## Témoignage : la musique après un AVC par Huguette

« Je viens apporter un témoignage qui me semble très important pour surmonter le choc que cause un AVC.

**J'ai eu 2 AVC**, qui heureusement ne m'ont pas confinée au fauteuil roulant mais ma mémoire a beaucoup souffert ainsi que tout le côté gauche de mon corps et mon bras gauche avait perdu de sa souplesse. Heureusement pour moi je suis musicienne, je suis pianiste et harpiste. **Grâce à la musique j'ai pu retrouver la souplesse du bras et une grande partie de la mémoire. Et c'est ce que je voudrais dire : la musique est une merveilleuse thérapie !**

Son âme parle à notre âme, stimule notre courage et nous évite la dépression, nous aide à nous guérir ! Grâce à elle, peu à peu on retrouve une vie normale.

Donc n'hésitez pas à faire de la musique. Après un AVC c'est très important ! Et n'hésitez pas, quel que soit votre âge à apprendre à jouer un instrument !! Faites de la musique et le traumatisme de l'AVC disparaît petit à petit... Et vous retrouverez la joie de vivre ».

Huguette est adhérente de France AVC37, elle aime la musique et surtout elle aime assister à des concerts. Merci pour ce joli témoignage qui est un exemple possible de récupération post AVC par la musique. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos histoires pour les publier dans le prochain numéro de notre journal.



**Carnet rose** : Nous avons appris la naissance au mois de janvier de la jolie petite fille d'Adeline Dervaux, psychologue clinicienne, elle anime les groupes d'échanges de France AVC37 depuis le début de l'aventure. « Bravo pour ce petit ange tant attendu ! Il est enfin là pour remplir vos cœurs d'amour et de bonheur ! Félicitations à la maman et au papa ». L'équipe France AVC37

**Golf le 13/02/20** Deuxième séance de golf avec un groupe de 4 adhérents France AVC37 au golf de Touraine de Ballan miré. Nous étions accompagnés par Orlane Olu formidable professeure de golf adapté qui est à l'origine de ce projet. Elle est vraiment à notre écoute et sait transmettre sa passion en toute décontraction. C'était une première pour Frédéric et moi-même mais malgré le vent, la pluie de cette journée nous reviendrons dans ce cadre enchanteur. Ces séances sont gratuites et adaptées à chacun. C'est un moment agréable à partager, venez essayer



**Infos : crise du COVID 19** Aucune activité, actions annulées, permanences suspendues pour France AVC37 depuis le 19/03/20. Nous vous informerons au plus vite de la reprise de nos actions.

**-Adhérents** : Vous pouvez nous envoyer des messages et partager des témoignages. Perm téléphonique, à votre écoute. Quelques appels déjà. Bonne idée : Anne Marie, une adhérente nous a signalé un groupe avec qui elle confectionne des masques en tissus lavables pour les soignants.

**-Page facebook** FranceAVC37 : infos et actu, rejoignez-nous

**-Confinés** : ce 26 mars 20 nous sommes **3 milliards de terriens confinés sur cette planète**, incroyable...

**- Soutien** : RV 20h à vos fenêtres pour un hommage en applaudissant pour les soignants, pompiers, ambulanciers, aides de vie, les personnels des EHPAD et toutes les personnes qui œuvrent pour nous.

**- CHRU Tours** : le 15 reçoit **1100 appels/jour** environ, **rappel en cas de signes d'AVC faire le 15 ils sont pris en charge à l'UNV.**

50 lits de réanimation et 88 lits en médecine prévus déjà pour les patients. Plus de 10 000 masques /jour sont utilisés : Appel aux dons de masques

**-8 Centres COVID 19** en Touraine : les patients envoyés par le 15 et par leur médecin sont reçus sur RV

**-Animaux** : NON les animaux de compagnie ne transmettent pas le Virus ils sont de vrais compagnons pendant cette période.

**-Urgences dentaires** : 02 47 05 63 52

**-Urgences optiques** : site / urgenceopticien.fr

**-les psychopraticiens bénévoles** vous écoutent : site [www.ff2p.fr](http://www.ff2p.fr)

**-solidarité numérique** : 01 70 772 372 Aide démarches en ligne

## AVC : 2 Grands

**projets présentés à l'AG** par Céline et Adrien de l'équipe Moto PPRT et Alain Brivet avec France AVC37, ici en compagnie du président. Une forte dynamique et un élan autour de ces 2 actions mettant en avant l'activité physique et la prévention. Nous sommes impatientes, motivés **et même si c'est plus tard que prévu on va le faire !** Il faut y croire, continuer, se battre pour A suivre donc



### 1 En vélo « couché mais debout contre l'AVC »

Alain Brivet et France AVC37 du 6/06 au 22/06/20. Prévention régionale des AVC et défi sportif : relier en vélo les 5 Unités neurovasculaires de la région Centre Val de Loire 660kms en vélo adapté par Alain après un AVC. Organisation d'actions sur les AVC dans les villes étapes des 5 départements. Nous préparons ce projet depuis longtemps avec le soutien de la ville de Tours. Nous avons des contacts dans différentes villes, avec des associations sportives, des clubs, des collectivités, le projet avance, vous pouvez tous participer. Projet unique et fédérateur.

Infos : France AVC37 coordonnées au dos Facebook : « couché mais debout contre l'AVC »

### 2 PPRT « La course des 23H60 » compétition d'endurance en moto les 10 11 12 /07/20 Le Mans.

Une équipe de motards qui souhaite courir au profit de France AVC37 : Elodie, Maxime, Benoit, Adrien, Alexandre, Romain, et Céline victime d'un AVC à 22 ans. Merci à eux Quelle belle idée ! Un défi original, sportif et généreux. Défi : 1000 tours, 1€ par tour pour l'association.

Renseignements : 06 10 44 71 70

Facebook et Instagram : Poupou Poupinette Racing Team.

Mail : [ppracingteam@bbox.fr](mailto:ppracingteam@bbox.fr)

« L'essence de l'endurance, c'est l'humain »

### Quelques conseils de Benoit Jehannet Sophrologue qui anime les Groupes France

**AVC37** : « En premier lieu, nous devons respecter les consignes notamment de confinement. Ensuite, comme je le dis parfois à certaines personnes que j'accompagne, avoir une forme « d'hygiène intellectuelle » en ciblant ses sources et son temps d'information pour **éviter l'aspect anxigène de l'information en continue** ou très fréquente. Personnellement j'évite les réseaux sociaux, les émissions TV où l'information tourne en boucle qui nous hypnotise dans le mauvais sens, un peu comme KAA, le python du livre de la jungle... »

**A méditer** : « Le bonheur en partant m'a dit qu'il reviendrait »

Jacques Prévart